

きゅうしょくだより



令和5年 桑折町学校給食センター（11月発行）

10月10日～16日まで郡山女子大学の学生4名が、給食センターで実習を行いました。将来、管理栄養士になることを目指している学生たちです。



5日間、給食管理について学びました



食材の検収について学びました



500人分の汁物を釜で調理しました



500個のおにぎりを作り、中学生に食べてもらいました

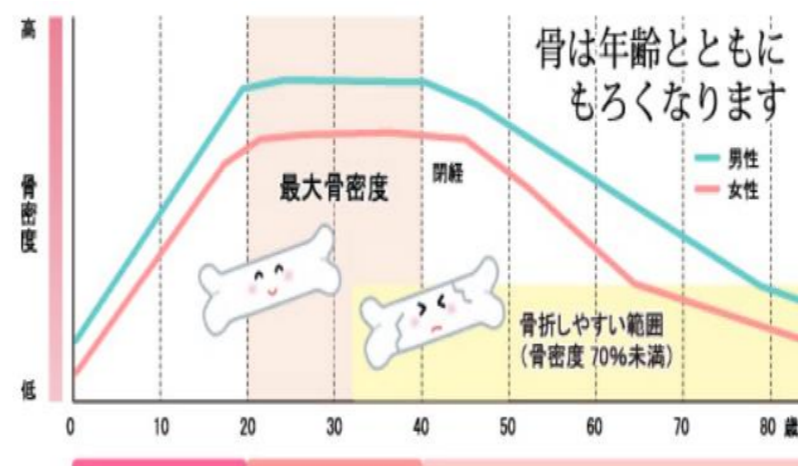


中学校で牛乳の栄養価について説明しました



紙芝居で野菜のおいしさを伝えました

～ 骨が育つのは20歳まで～



カルシウムを多く含む食品



骨の密度は20代にピークを迎え、加齢とともに低下します。20歳頃までに骨の量を増やすように心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品として緑黄色野菜・小魚・海藻・豆製品・乳製品があります。

さまざまな食材からカルシウムを摂取することで骨が丈夫になります。